第四章　周天運行法

周天運行法是中國古代道教的氣功修練之法。「周天」原為中國古代天文學術語，是指地球自轉三百六十度為一周天，稱為小周天。地球繞太陽一周，稱為大周天。據《禮．月令》〈疏〉曰：「凡二十八宿及諸星，皆循天運行，一日一夜一周天。」古代道家氣功（內丹術）修練家將這種天體運行的形式，比喻氣功修練者將人體內氣依據規定的路線在經脈中循環運行的修練方法，稱為「周天運行法」。



陰陽五行圖石刻

在道教的氣功修練法同樣有「小周天」與「大周天」的區別。這種區別主要是根據修練者內氣循環一周，沿經脈的不同的迴圈軌道而區分。這種內氣在人體內循環運行的練習方式，即是迄今在中國流行的氣

功靜修（靜功）的主流練習方式[1]。

「周天運行法」是中國古代道教「內丹修練術」的具體修練之法。內丹術的興起，是中國古代道教修練功法的一個重大變革，正是這一重大變革，將道教的修練之法從外丹術變革為內丹術，將煉製與服用能使人延年益壽、長生不老之「金丹」過程，轉變為以修習自身的型（身型的放鬆）與神（思想、意識的放鬆）為手段，從而達到生理與心理調正的運動方式，也就是將修練之法從取體外之物，轉移到激發與引導存在於自身體內的能量。儘管內丹術與外丹術的修練方法截然不同，但基於以長生不老成仙為目標的相同宗教哲學目標，內丹修練中的法則、法規等名稱仍沿用了外丹術中的名稱。例如，對人體有些穴位的稱呼並不是沿用經絡學中的穴名，如將頭部的百會穴稱為「泥丸宮」，將人體的肺稱為「肺神」等。同樣，「陰陽五行」也以在道教宇宙論中的神仙命名。正因為道教的修練方法以陰陽五行作為其主體結構和語言素材，並形成一套體系，才使該派得以一直延續至今。儘管在內丹術的歷史發展過程中出現多種流派，但他們在修練方法與程式上卻是萬變不離其宗，都是以修習內氣在人體經絡內的循環運行為不變的宗旨，這亦是中國氣功各門派的共同修習宗旨。

第一節　內丹術的修練理論及其方法步驟

內丹術的修練理論及其方法、步驟，按道教《金丹正

宗》經典概括為：「聚先天祖氣為藥物，守玄關一竅為鼎爐，以元神妙用為火候，日鍛月煉，時烹刻煮，及其成功，可脫胎換骨，超凡入聖，跨鸞鶴而沖九宵，登昆侖而遊八極，大道之要，不過如斯。」簡言之，內丹術之修習是概括分為三個步驟：一為「立鼎爐」、二為「聚藥物」、三為「行火候」。

「立鼎爐」，是指道家內丹術初級修練功，其練功成就稱為「小成」。《鍾呂傳道集》曰：三年小成，服之可絕百病。「聚藥物」是指道家內丹術中級功夫「煉氣化神」[2]階段，其練功成就稱為「中成」。《鍾呂傳道集》曰：「六年中成，服之可延年。」「行火候」是指道家內丹術高級功夫「煉神還虛」[3]階段，其練功成就稱為「大成」。《鍾呂傳道集》曰：「九年大成，服之而升舉自如。」

由此可見，這三個修練階段反映了氣功修練中各層次的相互遞進的關係，成果效應，以至最終達到健身延年這一目的的全個過程。

氣功修練的這三個層次，首先還須要建造一個立鼎爐的基礎。即是「鼎爐」立於何處？據《金丹要訣》曰：「構屋者，以治地為築基，煉丹者，以丹田為築基。」[4]在《天仙正理》內更進一步指出建造冶煉丹藥的鼎爐過程：「築者，漸漸積累增益之久也，修練陽神之本根，安神定息之處所。」這段話闡述了氣功（內丹術）的煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛的修練步驟都是建立在「築基」這一最為關鍵的修練基礎之上。築基的修習過程，按現代語言，即

是氣功修練者如何進入氣功修習的「最佳練功狀態」的過程。

第二節　築基與煉精化氣

A　築基

築基為氣功（內丹術）修練過程中最基本的初級修練階段。由於它是修練氣功的基礎而得此名，所以也可將築基視為修習氣功登堂入室的門檻。

1　目的與方法

築基是古代氣功術語。其意是：「還虛為練己，積精累氣為築基，懲忿窒欲為下手。」呂祖曰：「修仙（練功）有程，煉己無限。」又曰：「煉己築基，固我一身邦國。」換言之，所謂的築基即為「煉己」。

煉己是古代氣功術語。其意是：「己為本來之心靈，煉其動中之真意，靜中之真性，要煉之無我，渾然太虛而已，此須以無心無念為體，以忘情忘念為用，以清淨恬淡為宗，以柔弱謙下為本。」換言之，所謂的煉己，即是修練自己心靈的過程。其方法是通過全身肢體的放鬆，使思想意識方面進入忘情、無念、無心（思）的修習過程，直至思想意識進入「無我」（入靜）最佳的境界。

築基（煉己）過程乃是整個氣功修練過程中最為初級

基礎的修練階段，也最為辛苦艱難。築基的具體修習方法：通過意守丹田[5]，排除雜念，配合調勻呼吸而逐漸入靜。

所謂入靜，是指在氣功的修練過程中修練者在意識清醒的狀態下，將眼瞼[6]下垂，鼻息[7]均和，兩耳[8]不聞，口唇輕閉，強制心猿意馬，使心神不受外界干擾，不產生聯想雜念，杜絕與外界相聯繫的思維活動。它不同於平時的清醒或入睡後的昏沉狀態，而是一種高度輕鬆舒適的特殊安靜狀態，是修練氣功（靜功）的最佳狀態。它有助於調節植物神經，恢復大腦與內臟之間的正常聯繫。綜上所述，築基即為煉己，煉己即為修習排除雜念及外界干擾之能力的過程。凡以這種目的為要求的修練過程，道家氣功稱之為入靜，佛家氣功稱之為入定。

2　外靜內鬆與調身、調息、調心

如何才能進入練功的最佳狀態的「入靜」之中？這就要求氣功初學者在修練前必須達到自身身型的「外靜」與自身心神的「內鬆」。

所謂身型外靜，即是指修練者的外部形體輕鬆、自然、平靜。具體要達到眼瞼下垂，鼻息均和，兩耳不聞，口唇輕閉，肢體舒適等方面的要求。

所謂心神內鬆，即是指修練者須解除思想緊張，保持精神情緒的輕鬆愉快，有利於排除雜念和保持思想平靜，並將意念集中於一特定事物，從而進入最佳的練功狀態。

只有這樣的修練狀態才能確保不出偏差[9]。

a　調身

「調身」為氣功術語。原為佛家靜坐的術語，後被練功家廣泛採納用之。所謂的調身，是指氣功修練時須做到練功姿式的舒適，不鬆散，不緊張，以利於內氣運行。

調身的具體姿式可分：行、站、坐、臥，四種。內丹(氣功靜功)的修練身型基本上都採用坐的型式。其中坐的型式具體又分為：自然盤式、單盤式（半跏趺坐）、雙盤式（結跏趺坐）三種。

現今氣功靜功修練初習者基本都採用自然坐式作為調身的姿式。自然坐式又稱為「平坐式」，即坐在椅子或方凳上，兩腿自然分開，足掌與小腿呈九十度直角，小腿與大腿呈九十度直角，大腿與軀體亦成九十度直角。直腰，含胸，拔背，虛領頂頸，輕閉口目，使身型保持不偏不斜，垂直地坐在椅子或凳子上。兩肩下沉，兩臂放鬆，兩肘下沉，兩手輕放在兩腿上。

b　調息

「調息」亦是氣功修練術語。所謂調息，是指在氣功修練時，調和氣息的呼吸出入方法。通常是指氣功修練時的呼吸，使之達到細長均和、不粗不急、綿綿不斷、似有若無的程度。有時應氣功修練的要求，也會要求將呼吸由細長均和、不粗不急、綿綿不斷的方式，改為呼急吸緩或呼

緩吸急的呼吸方式。

c 調心

「調心」是氣功修練術語，指氣功修練過程中的意念修練。修練時思想放鬆，解除一切思想雜念，使心神平靜，心無旁念，將思想意念集中地意守丹田或其他部位，專心致志，主導內氣運行。

據隋・智顗《小止觀・調和第四》曰：「調心者，有三義：一入、二住、三出。」調心共分三步來完成：一為入定，即修練時做到心靜意專；二為住定，即強制心猿意馬，使心神不受外界干擾，不產生聯想雜念；三為出定，即修練完功後，心神漸漸由靜轉動，恢復常態。

3 築基的具體修習

修習時首先選一張適合自己身形、高度，自己能將兩腿舒適平放於地上的椅子或凳子，全身放鬆地坐於凳椅之上。坐下時，千萬不能整個屁股坐下，只能坐凳椅的三分之一部位。這樣的坐姿是確保身型保持直坐，不偏不斜垂，以符合氣功的修習之須。坐定後，兩腿自然分開。兩腳之間的分隔距離以比自己腳的長度略寬為宜。兩肩下沉，兩臂放鬆，兩肘下沉，兩手輕放在兩腿之上。直腰，含胸，拔背，虛領頂頸，輕閉口目，使身型保持不偏不斜垂直坐在椅或凳上。思想放鬆，解除一切思想雜念，使心神平靜，心無旁念，將思想意念集中地意守在丹田處。呼

吸須有節奏地，平緩細長地，一呼一吸地進行修習。

按上述要求修習，隨著時日的增加，控制自己的排除雜念的能力也隨之提高，思想意念將能更有效地集中意守著丹田處，也就意味著「入靜」程度的逐步提升。隨著「入靜」程度的提升，進入入靜狀態的速度也會隨之提高，經過日長時久地修練，往往會在修習時感覺不到身邊的一切事物而進入到「無我」的境界。這也就意味著「築基」的過程已修成。

古籍所曰：「百日築基」，又稱為「百日工」，為氣功（內丹）最初修練的基礎階段。幾乎所有的氣功初學者在修練的初期都會遇到難以入靜的困擾與煩苦。因此，「入靜」就成了修習氣功（內丹術）能否入門的關鍵過程，故「入靜」被喻為修練氣功之「門檻」。換言之，若要修習氣功，必須跨越「入靜」這道門檻，方能登堂入室，進入氣功修練之殿堂。

4　築基修習要領

由此可見，入靜的修習，甚為困難，這亦是它之所以被稱為「煉己」的原因。因此，初學者在修練時如遇到難以「入靜」的障礙時，千萬不可操之過急，不能氣餒；相反，以平常心泰然處之，切記！此時仍須以保持身型不變為基礎，注意力放在呼吸的配合，此時的呼吸切不能急促，以一呼一吸，平緩有序的節奏，達到全身及思想的放鬆。盡可能將思想處於輕鬆與平靜的狀態下，排除一切雜

念，將意念集中於自己身體腹部「丹田」的部位上。千萬不能操之過急，應循序漸進，方能逐步體會並掌握入靜的方法。當能正確無誤地達到「摒除雜念，意守丹田」時，即意味著已順利地通過了築基的修練過程。當然，如能在有經驗的氣功師的指導與幫助下進行修習最為理想。

5　築基修習的注意事項

在修習氣功時，首先要明確並做到以下事宜：

1、在思想情緒不穩定的情形下，切忌修習氣功。

2、空腹與飽食及飲酒後，也不宜修習氣功；特別是酗酒以後，千萬不能修習氣功。

3、修練前須開窗通風，保持室內的空氣流暢；最好在有流水花樹之處修習。

4、修習氣功前，須排盡體內大小便。

5、注意性生活的節止。

6、當頭腦中雜亂念頭紛紛，浮想聯翩的「散亂」現象出現時，切勿驚慌，先保持內心平靜，用目視鼻準之法、計數之法逐漸克服此類「散亂」現象。如一時無法克服此類「散亂」現象，應停止練功，並做些別的活動，使頭腦中的雜念逐漸排除。

B　煉精化氣

練精化氣即氣功（內丹術）修練過程中的「立鼎爐」的

步驟。它與築基都是修練氣功的基礎功夫。

1　目的與方法

如果說「築基」是為了「氣」的產生所做的準備，那麼「立鼎爐」便是為「氣」的產生所做的直接的基礎修練階段。唯一不同的是：「築基」是以掌握入靜的方法為目的，而「立鼎爐」則是以修練「煉精化氣」為目的。兩者在修練方法上大致相同，但在具體修練修習「煉精化氣」這一階段時，還須勿忘「提肛」[10]，在入靜加深的基礎上繼續加強意念集中守著丹田。隨著修習者對入靜程度的加深掌握與入靜狀態的提高，久而久之即能感覺到「意守丹田」的部位處有一團微熱感隨著入靜狀態的加深而提高，並且丹田處的熱感也隨著修練時日的增加而增強增大，直至成為一股熱氣團在丹田處產生。這種練功時的感應（練功效應）一旦出現，即意味著體內的精開始逐漸地轉化為「氣」（亦稱「內氣」），此時修練者應繼續意守丹田，直到內氣充溢，當每次修習時都能在丹田重復出現熱氣團的感覺時，即是練功效應的出現，意味著第一階段的「煉精化氣」功夫已修習完成。

2　修習煉精化氣的注意事項：

1、在修練時必須保持收腹提肛，以便內氣足盈。

2、在收腹提肛運用之初，切忌將小腹收得過緊，以免造成「丹田鼓脹」[11]之偏差。

3、在此階段修練時，常會有「昏沉」現象出現，具體表現為意念分散，昏昏沉沉。這是修練時大腦由清醒轉為睡眠的狀態，乃是常見的應加以糾正的現象之一。

第三節　煉氣化神

修習「煉氣化神」的過程，即是進入修練氣功（內丹術）的第二階段「聚藥物」之步驟。

A　聚藥物的修練目標

如果說前一階段是修練氣功的「基礎」步驟，即為「登堂」；那麼，這第二階段的「聚藥物」即是「入室」，踏入氣功的真正修練步驟。因為這第二階段「聚藥物」的修練之法，是讓修練者修習「內氣」在人體督脈中過穴攻關的循環運行之法則。從前後兩階段的修練之法而言，修練第二階段的煉氣還神功夫彷彿較第一階段的修練築基功夫容易。因為築基階段的修練功夫是從「無內氣」到「有內氣」的修習過程，而在第二階段煉氣化神「聚藥物」的修練過程中，已有（內）氣可循，似乎僅要修習者將所產生的內氣沿著體內的循環軌道加以運行即可。但事實上「煉氣化神」的具體修習過程卻十分不易，特別是在通穴過關的修習過程中會因人而異地出現各種修習的難度與困擾。

《內經圖》為指導與領示「煉氣化神」的修習過程所作

的隱示，就是為了讓氣功的後學者能明悟：當通過煉精化氣過程並在體內產生了內氣之後，如何將體內的內氣循著督脈，通穴闖關，逐步逆流上升至頭頂泥丸宮（百會穴）這一階段的修練程式與步驟。這是因為，在此階段的氣功修習過程中常會出現如「丹田鼓脹」[12]、「玉柱雙垂」[13]、「走丹」[14]、「破車」[15]等現象，這些現象在氣功修練中稱之為「偏差」。往往都是在修習「煉氣還神」引導內氣沿循督脈「打通三關」[16]時出現。這些不正常的症況之所以會出現，是由於用意不當或意念不能正確導引內氣運行或掌握內氣運行不當所造成的。所以修習者在修習此階段時，不能急於求成，操之過急，須嚴格遵守修練的程式與步驟，以免造成不必要的偏差。

B　周天運行法的內氣路徑


中國古代經絡圖（督脈）

煉氣化神的修習，在內丹術中亦稱為「聚藥物」，亦叫「煉藥」。這些名稱都因外丹術中用金石等礦物與中草藥為原料冶煉金丹而得名。所謂的「煉藥」，即是指修練自身的元精、元氣、元神。按《天仙正理》所示：「仙道以精氣神三元為正藥，以煉三合一，喻名為煉藥。」同樣氣功

（內丹術）修練中把煉藥過程稱為「烹煉」的過程，其意包含了整個內丹（氣功）的修練過程。按《性命圭旨》對「煉氣化神」修練的記載：「煉氣化神者，乘火力熾盛，駕動河車[17]（小周天），自太玄關，逆流至天谷穴，氣與神合，然後下降黃房，所謂乾坤交媾罷，一點落黃庭」。

此文意指修練者在煉精化氣的基礎上，進一步用意念導引[18]內氣從丹田下過尾閭（長強穴），沿督脈上行，通夾脊，貫玉枕，上至泥丸。然後從面部隨任脈下行，過十二重樓，直落中丹田膻中穴，再下歸丹田的小周天循環過程。內氣通過這一循環的修練，氣在頭部與元神相合，部分元氣化為無神，使人的精神更加充沛。

由此可見，修習者在修練這一階段煉氣化神的過程中，必須清楚每一層次階段的相互聯繫及其相應的修習的方法，方能修練成「煉氣化神」的境界，且能有效避免「偏差」的發生。

C　周天循環中內氣過「後三關」

上述語言僅是「煉氣化神」的修練內氣的運行軌道與理論。但從實際的修習而言，「煉氣化神」這一階段甚為艱辛，困難重重。修習內氣從尾閭至泥丸這段督脈的內氣的運行，中國古代氣功家們稱為：「過隘通關」。將這尾閭稱為「尾閭關」，夾脊稱「轆轤關」，玉枕稱「玉枕關」。同時分別以「羊車」、「鹿車」、「牛車」這三種車[19]的

運行速度來比喻修練時其過關的難度及所須的時日。

1 「後下關」尾閭「太玄關」

a 目的與方法

據《內經圖》所示，內丹（靜功）修習者在丹田產生充溢內氣的基礎上先過「第一關」尾閭關[20]。其修練之法，即意守尾閭，下鵲橋，過界地，上河車路。這一段的修練過程，由丹田充盈之內氣在整個督脈上升修練過程中，因過「後中關」夾脊較易，故稱為「鹿車」。「後上關」玉枕最難，故稱為「牛車」。「後下關」尾閭是較「後中關」與「後上關」易，也是最易通的關。故「後下關」尾閭在「三車」[21]稱為「羊車」。這就是羊車、鹿車、牛車之說。

b 分解步驟

首先須瞭解何謂「意守尾閭」？何謂「下鵲橋」？何謂「過界地」與「上河車路」？

〔i〕意守尾閭

意守尾閭，指在修練時思想意念集中於後背臀部尾椎末端尾閭處，即是長強穴。長強穴是督脈上的一個重要的部位名稱。意守此處是以達到誘導入靜，產生內氣的功效與目的。

〔ii〕 下鵲橋

下鵲橋，本是取自中國「牛朗與織女」神話故事中的情節：牛朗與織女因被銀河隔阻無法相會，有一群喜鵲搭成一「鵲橋」終使兩人相會。人體中的「下鵲橋」，其部位在肛門至尾椎骨之間。《天仙正理直論增注》曰：「尾之下，則竅虛，而氣液皆通，虛實原以不相同，如下鵲橋。」人體的任、督兩脈原不相連，相接。利用「鵲橋」即使任、督兩脈在「會陰」處相連相接。換言之，要達到任、督脈相接相連就須「搭鵲橋」。搭鵲橋是指修練時須緊攝肛門（搭鵲橋），以使氣血由下而上運行貫通流暢。簡言之，下鵲橋即是修練時要求「提肛」的動作。

〔iii〕 過界地與上河車路

「過界地」與「上河車路」，這「界地」也就是《內經圖》中所畫的督脈上的土地廟，這土地廟是指內氣運行的樞扭之處，會陰穴。按古籍《天仙正理直論增注》曰：「界地者，三岔路，上通丹田，下之前通外腎竅，下之後通尾閭。」其意是指人體前後陰的中間部位「會陰穴」處有三條氣脈通路：第一條向上與丹田相通；第二條與湧泉相通（外腎竅）使內氣流失；第三條通路即是與尾閭相接，直上督脈，即是「上河車路」。換言之，氣功修習者所須的內氣運行的通道是丹田與尾閭相通的軌道。所以在修習時應該注意，千萬不能將這內氣向下引導運行，造成內氣經湧泉穴流失於體外。根據古代氣功修練的理論，人的氣脈在

人體內的運行形式分為順道與逆道兩種。普通人的氣脈在體內運行的形式是一種氣機從前胸上升，朝背後轉下的通路，即為順道。不練氣功的人，陽氣常從會陰穴沖開，分成督、任、沖三股[22]，主脈注於經絡，灌溉全身而消逝，不能反還歸元。練（氣）功者的氣脈在人體內的運行形式同普通人的路徑相反，是另一種氣機從背後上升朝胸前轉下的通路，稱為逆道。練氣功的人，要天竅（百會穴）常開，地戶（會陰穴）常閉，所以陽氣不僅不從「會陰」流失，反而還會自然而然地朝背後上升，並從胸前下降，還歸於丹田，消耗不多，所以能達到強身益年的功效。其次，會陰還另有一個重要的關鍵之處，即奇經八脈中的「陰蹺脈」是從足行至會陰，並從會陰入腹內直上於頭。據張紫陽《八脈經》曰：「凡人有此八脈，俱屬陰神，閉而不開，惟神仙以陽氣沖開，故能得道。八脈者，先天大道之根，一氣之祖。采之惟在陰蹺為先，此脈才動，諸脈皆通。」換言之，要修習氣功，首先要以內氣沖動陰蹺，方能使其他諸脈打開，從而使內氣在這些經脈中得以運行。

綜上所述，修習第一關尾閭的關鍵之處，是要求以提肛達到關閉會陰之目的。這樣不僅能使人體的內氣沖動陰蹺，又能使其他諸脈打開而使內氣在這些經脈中得以運行；還能阻止人體的內氣沿著原本的「順道」運行而流失，又能讓內氣沿著「逆道」運行並循督脈上升，達到「通三關」至頭頂「泥丸」的這一階段性修練目標。

c　下關尾閭的具體修習

首先在修練時勿忘緊攝肛門這一關鍵要點。在具體修練時，首先入靜，意守丹田。當感覺到丹田中內氣充溢時，將意守的部位從意守丹田轉為「意守尾閭」，這樣即能使丹田內所產生的內氣下行，順其自然地在會陰處與任、督兩脈相接，從而開始將內氣納入修練督脈之軌道。同時，在修練時要配合平緩的一呼一吸的自然呼吸法，這樣既能使身心處於一種最佳練功狀態之中，同時又能促使內氣加速通過「尾閭關」。當內氣到達尾閭時，修練者會感到與築基時幾乎相似的感覺，即尾閭處有一團熱氣逐漸產生，這團熱氣將隨著修練的時日漸增而加強，並會伴隨有內氣向上運行的感覺出現。當有此種效應產生時，即意味著「煉精化氣」過尾閭第一關的步驟已修練完成。

在此必須指出的是：由於將意守的部位從丹田轉向尾閭之初時，常會出現意念難以集中在尾閭穴的現象，因而修練者常會因此而產生操之過急或急於求成的情緒。當出現上述情況時，一定要靜心勿躁，漸行漸進地修練，以免出現偏差。在此階段常見的偏差為：「走丹」[23]、「丹田鼓脹」[24]。同樣有些修練者因不知關閉「會陰」(穴)的要點，以至時倍功半，因久而久之不能過此關而放棄修習的也不在少數。

d　修習「下關」尾閭時的注意事項

在此關修習時須特別注意，將意守的部位從丹田轉向

尾閭的這一過程須緩慢漸進，同時切記勿忘「提肛」的操習。提肛的功用不僅能防止內氣下沉而流散，而且還能有效防止偏差「走丹」的產生。這段修練過程切忌操之過急，急於求成。

2 「後中關」夾脊「轆轤關」

a 目的與方法

修練時當感到尾閭處有一團熱氣產生時、它會隨著修練的時日漸增而逐漸地增強增大，而且還會感到內氣的向上運行。但隨著時日的漸進即會感到內氣的向上運行有徘徊不上之感，這即意味內氣運行現已進入督脈（河車道）「鹿車」的修練之途，亦就是須要進行內氣通「轆轤關」的修習。就中關轆轤關與尾閭關的修習而言相對較難，因為在這段「鹿車」道的修習過程中除了意守的部位已改變之外，還須在修習時要求與特定時辰及呼吸方式相配合。

b 分解步驟

按古代氣功修練家的口訣所示：「先起火，虛心實腹采外藥，水火相濟文火烹，意守命門過夾脊（轆轤關）。」

〔i〕 先起火

先起火，據《靈源·大道歌》所示：「凡煉丹隨子時陽氣生而起火，則火力大全，餘時起火，不得無藥故也。」

換言之，所謂的「先起火」是指修習者選好修練的時辰，擺好修練身型姿式開始練功。修練的時辰最好是子時，即是深夜十二時為練功最佳時間。

〔ii〕 **虛心實腹采外藥**

虛心實腹采外藥，「虛心實腹」，見《入藥鏡》：「虛心以守其性，實腹以養其命。」虛心是指修練者心神平靜，不存一絲雜念，不受得各種因素干擾。實腹是指主觀意念集中於下丹田，並引導呼吸出入下丹田，久而久之，腹部丹田就會發熱，產生內氣。虛心與實腹是互動、互補的作用。

「採外藥」，古代氣功修練家認為：「元精本自順行向外走洩，煉丹以此為藥料，故名之曰外藥。以其向外而生出貪愛聲色淫欲妄想，種種耗神損精之事，仙法則使向外者內轉，降伏期行之動，逆轉於內而靜定，則變為內藥。」《性命圭旨》曰：「外藥言之，交感之精先不要漏，呼吸之氣要微微，思慮之神貴在安靜。」

交感之精是指十六歲（發育以後）產生的後天之精。後天之精是指人體出生後形成的精、氣、神。後天之神是指出生後逐漸產生的思維系統（思想與精神）。換言之，採外藥，即是通過平緩的呼吸使思想與心神平靜，從而使元精轉化為內氣（能量）並在人體內沿著規定的路徑運行，從而達到健身強魄，駐顏益壽之目的。

〔iii〕 水火相濟文火烹

「水火相濟文火烹」：水火作為屬性之名稱常不易被人理解，但古人卻常以此隱喻及解釋事物的屬性與運行規律。在陰陽學說中，水與火指「陰」與「陽」；在先天八卦圖中，又是指「坤」和「乾」；在圖中，則是指「坎」和「離」；在外丹術中是指「汞」和「鉛」；在內丹術中，是指「精」和「氣」；在臟象學說中，是指「腎」和「心」。《周易參同契》朱熹注：「坎離水火龍虎鉛汞之屬，只是互換姓名，其實只是精氣二者而已。」此處的「水火相濟」是指腎精和心神（氣）。

「文火烹」，是指修練者在修習時須用平緩有序的節奏微微地呼吸，使身體內的元精、元氣、元神通過「烹煉」（修練）慢慢地三者合一，使內氣更加充溢充實，為攻通脈關築好基礎。

〔iv〕 意守命門過夾脊

「意守命門過夾脊」：所謂的「意守命門」，即在修練時將思想意念集中於後背腰部兩腎之間督脈上的命門穴，以達到誘導入靜並產生內氣的功效與目的。命門是督脈上的一個重要的部位名稱，也指腎。《難經》：左為腎，右為命門。命門者，謂精神之舍，原氣之所繫也，男以藏精，女子以繫胞，其氣與腎通。」這也就是《內經圖》上所指示「二腎府之穴」之意。白雲觀收藏的另一張氣功修練示意圖《修真圖》曰：「夾脊雙關是神仙（修練）升降

之徑路，是我身脈即膏肓穴道，雙關在內，轆轤在中，右為太陽（命門），左為太陰（腎），升陽通天柱穴。」《內經圖》中部「織女運轉」造型所顯示的那兩條長長的「帶」即是聯通督脈之意，是指須將腎水（在陰陽五行學說中腎屬水，屬陰）經丹田之「鼎爐」烹煉成內氣，並猶如婦人育嬰似地讓內氣逐日逐步地在原有基礎上更充溢，使內氣的運行力度更加強，從而沖過修練小周天過程中的督脈第二關：「轆轤關」。過這「轆轤關」的關鍵是「烹煉」，這也是《內經圖》在「織女運轉」旁的督脈上特意加上一團「燃燒火焰」之目的，示意修練者在攻通「轆轤關」的這段過程中，須特別在「烹煉」上下功夫。要烹煉，「火候」必不可少。火候是指呼吸，有「文火」與「武火」之別。文火是指平緩有序的輕微呼吸，輕輕用意，具有溫養內氣的作用。武火是指較為急促的呼吸方法，這種方法具有較強的得氣感，收效較快，但掌握不好易出偏差，不宜常用。火候的運用是以「育嬰」即滋養內氣為目的的。這「嬰兒」乃是通過修練（元精、元氣、元神）三者合一所結成，猶如母腹中十月胎熟的嬰兒，純陽無陰。《複命篇》曰：「真嬰兒，真赤子，九轉煉成十月胎，純陽無陰命不死。」這就是《內經圖》內「織女運轉」造型圖案所示之意，是告戒修習者：此階段的修練猶如婦人十月懷胎，決不能操之過急，須緩行漸進，並在逐漸聚集內氣的基礎上攻通脈關。

c　「轆轤關」的具體修習

首先是對修練時間的要求：如客觀條件允許，此段「鹿車道」的修習時間最好選擇在深夜十二時開始。首先入靜，意守丹田。當丹田產生一團熱氣時，仍將意念守著丹田，保持不急不緩有節律微微地一呼一吸，逐漸遞增，使內氣充溢。當感覺到內氣在丹田內有運動之感時，即可隨著呼吸導引內氣從丹田出入，久而練之，丹田就會發熱。當每次修練時均有丹田發熱的感覺出現時，可在此基礎上將意守丹田的意念轉變為意守命門。此時仍須保持一呼一吸有節奏的微微呼吸，日長月久之後，即會感覺到命門處有一團熱氣。此時的修練仍須保持意守命門，隨著時日的增加，命門內的熱氣也會隨之增加增大，直至感到整個後背都如被陽光照射似的溫暖感。這種如陽光照射似的溫暖之感覺，即所謂的「烹煉」。這時，即完成了通過「轆轤關」第二關的煉氣化神修練階段。

d　過「轆轤關」時的注意事項

在此階段的修練時，通常會由於急於求成而導致掌握意念或呼吸不當（一般是由於用意和呼吸過急）而造成「內氣不止」、「外動不已」一類的偏差現象，名曰「走火」。「內氣不止」是指：內氣不按一定規律運行或停滯於身體的某部，或煩躁無法安靜，或在四肢內流竄使人難受。當這類現象出現時，應首先停止修練，然後用自我拍打方法，用雙手從上而下輕輕拍打自己的身體與自我按摩的方法糾

正偏差。如有經驗豐富的氣功師相助則最為理想。

3 「後上關」玉枕「天谷關」

a 目的與方法

打通了轆轤關後繼續修習，當內氣運行至頸部時有一種上行不進的感覺。一旦此種感覺出現，即是說明您的內氣已運行至上關玉枕穴。由於內氣在此段內的運行是自行漸開的，而且修習進度也較易較快，故稱其為「牛車」。

古代氣功修練家根據自身修習的經驗，將所修練的內氣在體內督脈中的運行難度（包括攻通阻礙的方法及時間）與速度分別以羊車、鹿車、牛車三種車的不同運行速度與力度來加以形容。相對而言，要修練攻通後上關玉枕天谷關就困難多了。因為被稱謂「牛車」的此段攻關修練是要將內氣直達人體的頭部頂門「泥丸」（百會穴）。據古籍記載，此段的修練之法分為兩種：一種是「頓法」，另一種是「漸法」。頓法是借助氣功師的外氣輔助來打通，此種方法較快亦較易，但如掌握不好也易出偏差。漸法是修習者以自己的修練來打通，此種方法較慢，但卻安全持久，修練者只要知其修練之法，再加上耐心即可事到功成。

b 分解步驟

按古代氣功修練口訣所示：「起火候，守大杼，屈指交合護丹田，文火烹武火煉，百會大杼應長強，三花聚頂

開天窗。」

〔i〕 起火候

「起火候」：指修習者所選擇的修練時辰。修練的時辰最好是在子時擺好修練身型姿式開始練功。據《靈源．大道歌》所載：「凡煉丹隨子時陽氣生而起火，則火力大全，餘時起火，不得無藥故也。」其意是指修練的最好的時間應選擇在半夜十二點，因這時候的修練內氣充溢，而若在其他時間修練則往往達不到最佳的的效果。

〔ii〕 守大杼

「守大杼」是指：在修練時將思想意念集中於後背頸部督脈上的大杼穴，以此誘導入靜，產生內氣。大杼穴是督脈上很重要的一個穴位，具體位置在背脊第一椎節上，把頭左右轉動時不動的那一節頸椎骨即是大杼穴，大杼穴又名「百勞」。大杼穴內有根細筋，名為「通天路」、「上天梯」。修練時只要內氣直達大杼穴內的「通天路」，便可借此細筋獲通天之助而過玉枕，直上頭頂之「泥丸」。其次，意守大杼穴的另一個原因是：如內氣過不了大杼穴，而出現停滯，腫脹之感，那也不要緊，只須用手輕輕拍打大杼穴部位，此腫脹現象便會消失。還有一個更為重要原因是：如在修習時直接意守玉枕穴，其出偏差的可能性較大。因為，內氣一旦過了玉枕關後就進入了人體的腦部，如這時的內氣運行稍有背離運行軌道，即會發生「氣

沖頭」[25]、「內氣不止」[26]、「氣亂竄」[27]等偏差現象。如不懂如何糾此偏差或無功夫高深的氣功師幫助糾偏的話，將嚴重影響修練之進展。換言之，意守大杼穴的目的不僅可使修練者在修習時有效地避免偏差的出現，而且還有助於修練者在修習時有效地達到攻通上關玉枕天谷關的目的。所以，《內經圖》的繪製者在圖內督脈的上部特別畫上了幾座高大的山峰，還填寫「巨峰頂」三字。一是暗示此部位是玉枕天谷關；二是暗示此部位即是人體頭部後腦凸出的枕骨，玉枕穴之部位；三是暗示此處修練阻礙較大。

〔iii〕 屈指交合護丹田

「屈指交合護丹田」是指：修練者在修習時須將雙手的手掌與手指呈彎曲之狀，由於這彎曲狀的手形是由手指的彎曲帶同手掌的向內微微的彎曲之故，所以名屈指。「交合」是指兩手的手掌輕輕地上下交合。「護丹田」，是指兩手掌交合後，以手掌輕放在丹田之處。其意是：人身的經絡，每條經都有五個主要穴位，每個指頭與五個穴位有如鎖與鑰的關係，五指所管的五穴名字相通。這五穴名列為：一井，二滎，三俞，四經，五合。所以，雙手的曲指交合既能將身內的經氣運行處於平緩平衡之狀態，又有利於護合丹田之氣。

〔iv〕 文火烹武火煉

「文火烹武火煉」是指修練時對呼吸方法的應用。「文火烹」是在修習時緩慢有序的長吸長呼，慢呼慢吸有節奏的呼吸法。運用這種呼吸法將有助於修習時丹田的煉精化氣，加速內氣的充溢，有利於內氣的積聚。「武火練」是指在修習時短吸短呼，快呼快吸急促的呼吸法。這種呼吸法的功效是可使內氣運行的速度與力度加強，但不能常用，因掌握不當極易出偏差。這裡的「武火練」，是指：當內氣運集至大杼穴時，配合「提耳根勁」[28]用武火，用急促呼吸法使內氣增強增大與運行加快，一次攻通玉枕穴，並一鼓足氣直達泥丸百會穴。

〔v〕 百會大杼應長強

「百會大杼應長強」，「大杼」是指大杼穴。「百會」[29]是指百會穴，又稱「泥丸」。「長強」[30]是指人體督脈的起點穴長強穴。其意是指內氣的運行從最底下的長強穴至督脈最高的百會穴。

〔vi〕 三花聚頂開天窗

「三花聚頂開天窗」：「三花聚頂」是指人身三大寶精、氣、神，三而合一聚集在百會穴處。「開天窗」是修練之術語，這裡是指「百會穴常開」之意。

c 「後上關」玉枕「天谷關」的具體修習

修練者在修習前須選好修練的時辰，如客觀條件允許最好選擇在半夜十二點鐘，因這時候的修練內氣充溢，其他時候修練可能達不到如此好的效果。在修習時，不僅須放鬆身型、放鬆思想、意念集中，還須雙手的手掌與手指成彎曲之狀，兩手的手掌輕輕的上下交合，並將手掌輕放在丹田之處，然後入靜。當丹田感到發熱、有內氣充溢時，將思想意念集中於後背部督脈的大杼穴上。與此同時還須控制自己的呼吸，以緩慢有序的長吸長呼，一呼一吸的，有節奏的呼吸來培育內氣的增長與內氣在體內的運行速度。在此須特別指出的是：修習打通玉枕穴時千方不能意守玉枕穴，而必須意守大杼穴。當內氣運行到夾脊上端的大杼穴處時須停下，控制內氣的向上運行。待積蓄之內氣充溢後，再將意守的部位從大杼穴變為百會穴，即意守百會。同時配合呼吸的運用，通過有節奏的短呼短吸的呼吸使內氣增強增大，運行加快，一次攻通玉枕穴，並一鼓作氣直達泥丸百會穴。在此必須告知修練者，千萬要注意：當內氣透過大杼穴後，如有自覺頭頸發脹時，千萬不能再用短呼短吸的急促呼吸方法，而應改為長呼長吸的平穩緩慢的，有節奏的呼吸方法，通過運用意念配合呼吸將內氣運送至泥丸。當內氣抵達泥丸時，在泥丸處會有微微跳動之感覺，並且還會感覺到從長強穴到百會穴的整個脊柱都有內氣在運行的感覺，整個背部也都會有一股溫暖之感覺，仿佛還有一股力量自頭頂向上提，使全身有一種難

以形容的舒適和輕鬆輕快感覺。當修練者有此感覺出現時即意味著「後三關」氣入泥丸之境界已修習完成。

d 修習玉枕「後上關」時的注意事項

此階段的修練，必須明確瞭解「修習打通玉枕穴時千方不能意守玉枕穴，而必須意守大杼穴」。在用意與呼吸的掌控運用上，也必須循序緩進，以免造成「氣沖頭」、「內氣不止」、「氣團纏身」以及「大椎腫脹」等偏差出現。糾正上述偏差的方法：當出現上述偏差時，可用意守「湧泉」，運用吸少呼多的「逆呼吸法」來糾正；或停止修練，用自我拍打法或自我按摩法來糾正。如請經驗豐富的氣功師來幫助糾偏即是最佳選擇。

4 印堂「上關」

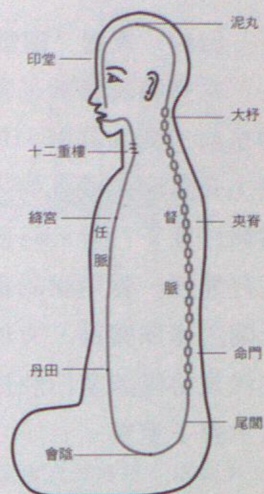
a 目的與方法

古代氣功修練家稱督脈上的尾閭、夾脊與玉枕為「後三關」；同樣稱印堂、重樓與絳宮為「前三關」，但就內氣在前三關與後三關具體的攻通運行修練過程而言，最大的不同之處在於：後三關的攻通是以內氣的上升運行而實現的，而前三關的攻通是以內氣的下降運行而實現的。因此，前三關的攻通修習將比後三關的攻通修習為易、為快。最大的相似之處在於：內氣在前三關與後三關的攻通運行中都是第二關較第一關修練易，第一關較第三關修練

易，第三關的修練過程為最難。其次，在前後三關的整個內氣攻通運行過程中，都是以第一關為基礎，第二關為過渡、調正，第三關才是目標。

〔i〕 後三關與前三關

氣功修練是修習內氣循著體內原有的督脈向上運行，又循著任脈向下運行，組成前後上下以「圓」的形式在人體內周而復始的循環運行，以此達到祛病健體，強魄延壽之目的。因此，督脈與任脈是否相連相接就顯得至關重要。要瞭解督脈與任脈是否相連相接，就須瞭解督脈與任脈的習性。就督脈與任脈的本性而言：督脈主降，本身是陰脈，陰性內守，故主沉降，所以能為三陽之都綱，總督三陽氣脈由頭走足。任脈主升，本身是陽脈，陽性升開，故主升散，所以能妊養三陰氣脈，從足走腹，貫膈膜，上胞，挾喉嚨，到舌止。任脈為陰中之陽，妊養三陰，起三陰生化作用。同樣就督脈與任脈本身的氣血運行軌道而言：督脈是起始於長強穴，行至於齦交穴；任脈是起始於會陰穴，行至於承漿穴。任督兩脈的起始穴有相同



小周天運行圖

處，亦就是說有相接相連處的會陰。但任督兩脈的氣血運行的最終處卻不相連相接，為了能使督脈與任脈的氣血相接相通，接下來為攻通前三關的首關印堂的修習就顯得至為關鍵與重要了。

〔ii〕 攻通「印堂」上關的訣竅

在修練攻通前三關的過程中，雖然印堂被稱為上關，卻是前三關的首關。攻通印堂的修習關鍵，是如何將從督脈上升至顛峰泥丸的內氣，下降並與任脈相接、相連，繼續循任脈下行歸於丹田，這也是修練「周天運行」法以內氣打通任、督兩脈的最終目的。因此，只有瞭解攻通印堂上關之修練關鍵，方能知其攻關過道之法。其修練方法按古代氣功修練家口訣曰：「意守印堂，調息緩吐，舌頂上顎，直下重樓。」

b 修習分解步驟

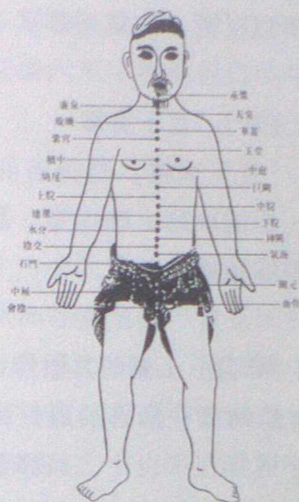
〔i〕 意守印堂

印堂是指督脈上的「印堂穴」，另有「上丹田」之稱。所謂的上、中、下三丹田之稱，分別為上丹田印堂，其職藏神；中丹田膻中，其職藏氣；下丹田為丹田，其職藏精。印堂穴的位置在人體頭額兩眉之中間。意守印堂是指在修習中當內氣上升至泥丸時，將思想意念集中於前額兩眉之中的印堂穴，並以此誘導入靜與有效控制內氣運行的

速度和下沉。

〔ii〕 **調息緩吐**

「調息緩吐」是指吸氣時短，吐氣時長而緩慢的「逆呼吸法」。這種呼吸法，在吸氣時要求吸進的空氣多，而吸的時間短。在吐氣時卻要求吐得緩慢平穩，細而緩長。採用逆式呼吸法的目的，是為了清除在此階段修習時常見的「內氣停滯不運」之隱患，從而有效地杜絕與防止「氣沖頭」、「氣亂竄」、「氣團纏身」、「玉柱雙垂」等偏差產生。因為，在將所吸入的氣緩緩吐出之時，能使任脈中的內氣不會上升，反而還會下降，這有利於內氣平穩下行與任脈相接相連，而且還可隨著任脈「抱陰而下」繼續運行。



中國古代經絡圖（任脈）

〔iii〕 **舌頂上顎**

「舌頂上顎」在氣功術語中稱「上鵲橋」。在修練時有意識地將舌尖向上，頂著上顎兩門牙中間牙縫之處。其目的是將督脈與任脈相連接。因為督脈的最終一個穴位是齦

交穴，其位在上頜兩門牙之中縫處。任脈最終的一個穴位是承漿穴，其位在下唇凹中生髭處。通過舌作橋，使原本阻斷不通的督脈與任脈得以相接連通，完成內氣沿著前後上下以「圓」的軌道形式在人體內周而復始地循環運行。

〔iv〕 直下重樓

「直下重樓」是指若能遵循上述修習的步驟與方法修練，即能攻通上關印堂，並使內氣沿脈而下，順利地運行至中關重樓。

c 「印堂」上關的具體修習

修練者在修習前選好修練的時辰，如客觀條件允許，最好選擇在半夜十二時修習，因為這時候的修練內氣最為充溢，若選其他時辰則達不到如此好的效果。在修習時，不僅放鬆身型、放鬆思想、意念集中，還須將雙手的手掌與手指呈彎曲之狀，兩手的手掌輕輕地上下交合，並將上下交合的手掌兩手輕放在丹田之處，然後入靜。當丹田感到發熱並有內氣充溢時，將思想意念集中頭頂的百會穴（泥丸）處。當內氣運行至泥丸時，不要立刻意守印堂，而須停留片刻，使內氣得以榮養而充溢。這樣不僅能使內氣積聚百會榮養大腦，而且還有利於攻通印堂。只有當內氣積聚百會時，方可將思想意念集中於百會的部位轉為意守印堂。與此同時，將兩唇輕輕地閉合。但在兩唇閉合時將上唇微微地帶些力貼著齦交穴，從而使任脈的承漿穴放

鬆，然後將舌尖抵著上額兩門牙之間的牙縫處，舌頭平伸。當完成上述要求後，開始吸氣，但不要將氣吸得太滿，以避免使內氣上升。吸完氣後稍作停頓後，才將吸入的氣慢慢吐出。吐氣時要緩慢、平穩、細長。按這樣的修習步驟修練，不須很長時日即能讓內氣平穩地運行到中關重樓。

d　修習「印堂」上關時注意事項

在此階段修練時，常會發生百會穴處的內氣難以運行至印堂處的困擾，這通常是用意與呼吸掌握不當造成的。解救的方法：在思想意念集中於印堂的同時，兩眼集中地看著鼻尖處，這樣就能使內氣歸於運行軌道。此法還能有效地阻止「玉柱雙垂」之偏差出現。

5　前中關「重樓」

a　目的與方法

重樓出於《黃庭內景經》：「重堂煥煥明八威」。務成子注：「重堂，喉嚨名也。一曰重樓，亦曰重環。」古代氣功修練家多用氣功術語「十二重樓」稱人體的喉嚨。「十二重樓」出自《黃庭內景經》：「重重樓閣十二環，自高自下皆真人。」務成子注：「謂喉嚨十二環，相重在心上。」為何這人體的喉嚨被視為氣功修練過程中的至關重要的一環？古代氣功修練家對十二重樓的認識為：「重樓

自喉頭直下肺竅，以至於心，心下一竅，曰絳宮，乃龍虎（氣血）交會之所；再下三寸六分為土釜，左為明堂（心），右為洞房（肺），青龍（肝）居右，白虎（肺）居左，中有一穴寬一寸二分，為藏氣之所。」其意是指：只要將中關重樓攻通就能使內氣直達下關絳宮，據此顯示出修習並攻通中關重樓之重要。

b　修習的分解步驟

〔i〕 意守廉泉

「意守廉泉」按古代修練家的修練口訣云：「守廉泉，玉液還丹，階梯漸行，落絳宮。」是指修習時將思想意念集中在頸部喉骨處的「廉泉穴」。因為如果直接意守咽喉部的喉嚨處，不僅會阻塞內氣向下運行，而且還會影響口腔中津液的產生，無法以階梯漸行之方式，引導內氣向下運行。

〔ii〕 玉液還丹

「玉液還丹」是古代氣功術語「服食」的別名。是指當舌頂上顎，腎精上升至口中變為津液[31]時（玉液），然後吞咽，用意念送內氣至下丹田（還丹）。《靈寶畢法》曰：「玉液，腎液也。上升到心，二氣相合過重樓，則津滿玉池（口腔），若咽之自中田（絳宮）而入下田（丹田）則曰還丹。」

〔iii〕 階梯漸行

「階梯漸行」是指修習中，當口中產生津液，千萬不能即有即咽，須待津液充滿口腔時，才能吞咽。吞咽時也不可操之過急，不能即時一口將津液吞下，而應分成三口咽下，這即是階梯漸行之意。

〔iv〕 落絳宮

「落絳宮」是指遵循上述修習的步驟與方法，即能攻通中關重樓，並使內氣直接運行至下關絳宮。

c 「重樓」中關的具體修習

修練者修習前選好修練的時辰，如客觀條件允許最好選擇在半夜十二時修習，因這時候的修練內氣充溢，其他的時候修練則達不到如此好的效果。在修習時，不僅須放鬆身型，放鬆思想，意念集中，還須雙手的手掌與手指成彎曲之狀，兩手的手掌輕輕的上下交合，並將上下交合的手掌輕放在丹田之處，然後入靜，當丹田感到發熱有內氣充溢時，將思想意念集中頭頂的百會穴（泥丸）處；當內氣運行至泥丸時，須停留片刻，當內氣積聚百會時，將思想意念由集中意守百會轉為意守印堂。與此同時，將兩唇輕輕地閉合，並將舌尖抵著上顎兩門牙之間的牙縫處，運用「逆呼吸法」，使內氣平穩地運行到中關重樓。此時將思想意念集中在脖子中間的「廉泉穴」。在此還須提示修練者，修習此階段時必須注意頸部的垂直放鬆，不斜不

偏，頭不能抬高或低下。因為頸部後下部的「大杼」管制「重樓」，頸部前中位的「廉泉穴」[32]管制「鵲橋關」[33]。如頭抬高與頭低下，多會影響內氣的正常運行。掌握此要求，只須兩眼正視正前方，便可自我調正其頸部位置，保持氣機正確運行，以免偏差產生，使內氣直降至丹田歸元。千萬要記住此時的呼吸方法要調正為一呼一吸的、有節奏的、平穩有序的呼吸方法。當口腔內產生津液時，不能吐出口外，要等到津液滿口時才慢慢地一分為三，隨著呼吸逐口逐口地咽下，感到內氣運行至胸部時，即完成了中關重樓的修練階段。

d　**修習「重樓」時的注意事項**

此階段的修練只須注意，當口內產生津液時，千萬不要即時吞咽，須待到津液滿口時再隨呼吸一分為三，逐口逐口地咽下。

6　**下關「絳宮」**

a　**目的與方法**

「絳宮」為道教氣功修練之術語，亦是指「中丹田」，亦名「黃庭」、「金闕」。《抱撲子》曰：「心下絳宮，金闕中丹田也。」絳宮是指任脈上的「膻中穴」，膻中穴是先天之氣[34]與後天之氣[35]交合之處。氣功養生家理論要旨：根據陰陽五行之學說，在水火升降上來說，上升是取

坎填離[36]，下降是火投於水。其相互的作用來說，任脈是後天『宗氣』，後天之氣與先天之氣交會於膻中[37]（絳宮），經過融會相合（修練），把後天之氣之五穀五味的屬性，去濁留清，灌溉（滋潤）五臟，布精（內氣達）四肢，是為後天之宗氣。督脈主先天『真氣』，督脈與任脈及其他經脈（十二正經，奇經八脈），在未交合之前，各自分經而行，到任脈氣機與督脈氣機都升至唇口相交（舌頂上顎），會合於膻中並與其他經氣會合以後，修練宗氣以生化後天，是為先天的真氣，所用名曰『採煉自身大藥』。先天真氣下降到丹田，名曰：『還丹』。上述都屬煉津化氣，煉氣化神的修練之法。故後天氣依靠先天氣修練得以生化，先天氣則依靠後天氣的導引（內氣）升降，二者都靠用神（意念導引）。

綜上述言，攻通下關絳宮的修練關鍵之處，即是：如何用神，配合呼吸，運用「和合四象」與「六字口訣」以達到灌溉五臟之目的。

b　修習的分解步驟

〔i〕　和合四象

「和合四象」所謂的「四象」，據《性命圭旨》曰：「四象者，青龍、白虎、朱雀、玄武也。」換言之，借助陰陽五行學說將其歸類於「四象」，是比喻四種古代的星座圖形：青龍是指肝、白虎是指肺、朱雀是指心、玄武是指

腎。四象的隱義是指人體內臟的：肝、肺、心、腎。

所謂的「和合」，是要求修練者在修練時須做到「含眼光，凝耳韻，調鼻息，緘舌氣。」這四個條件。其目的是在修練時要關閉肝的外竅（眼睛），肺的外竅（鼻），心的外竅（舌），腎的外竅（耳）。為使體內的精、氣、神之氣不外泄，最好是積蓄儲存，以備所須。

〔ii〕 六字口訣的運用

「六字口訣」亦稱「六字訣」。按《養性延命錄》曰：「納氣有一，吐氣有六。納氣一者，謂吸也：吐氣六者，謂吹、呼、嘻、呵、哂、噓，皆出氣也。」所謂的「六字訣」，是指修練過程中呼氣時，因口形不同而發出的「吹、呼、嘻、呵、哂、噓」等六種不同的聲音。特別須要注意的是，在呼氣時所發出的字音響度，是以自己聽得到為度，決不以「大聲」為準。

這六種不同字音的音響是針對人體不同的內臟器官而設定，如體弱有病的修練者，可根據自己的實際身體狀況而選擇應用其口訣。例如：發「噓」字音是針對肝臟，發「哂」字音是針對肺臟，發「呵」字音是針對心臟，發「吹」字音是針對腎臟，發「嘻」字音是針對膽臟，發「呼」字音是針對脾（胃）臟。因此，修練者可依據自己的修練須求而製定修練方向。

同樣，如體弱有病的修練者，可根據自己實際的身體狀況，為治病或防止疾病的轉變而確定治療的方向。同

時，也可製定出防止疾病的預防措施。

與此同時，修練者或體弱有病的修練者在修練時如能結合「十二經絡氣血流注表」內某內臟氣血所運行的時辰作為自己修練氣功的時間，再配合「六字口訣」，這將能起到「事半功倍」之功效。同樣，修練者須在具有了一定的氣功修練基礎之後，再運用「六字口訣」方能達到預期的功效。

c　下關「絳宮」的具體修習

至於修練內氣攻通下關絳宮（膻中）的難度，不是在於內氣在經脈內的運行之法。它的難度是怎樣與人體內的主要器官：心、肺、腎、肝、脾（胃）進行相互調正，以達到體內精、氣、神之氣非但不外泄，相反地還積蓄儲存，更加充盈旺盛，以備所須。

因此，修習者在具體修練時應根據自身的身體狀況或自身的須求方向，並按自己選定的修練時間進行修習。在修習時先將自己身型調正：全身放鬆，輕合雙目（關閉肝的外竅），集中思想，意念內視（用神），舌頂上顎（關閉心的外竅），調正呼吸，鼻息細匀（關閉肺的外竅），凝耳韻，忘聲返聽（關閉腎的外竅）。同時，為達到後天之氣與先天之氣在絳宮（膻中）交會，將後天之氣之中的五穀五味（包括體弱有病的五臟病氣）去濁留清，灌溉（滋潤榮養）五臟，布精四肢為後天的真氣之目的。所以，在修練時意念（神）與調正呼吸的配合就顯得更為關鍵與突

出。因此，此階段的呼吸要求，是在舌頂上顎的前提下進行修練的。所以，在修練操作時要注意舌的具體的應用：當內氣過重樓時，將上下牙齒輕輕地扣合著，舌頭平伸，舌尖微微抵著上顎兩門牙中間的縫處，然後輕輕閉合上下口唇，開始向內呼吸。這時須意念集中內視身體中的某內臟部位處，配合呼吸，不慌不忙地，緩緩的吸氣。當氣吸滿時，不要馬上吐氣，稍作停頓，然後在吐氣的時候要吐得緩慢，同時發出「噓」字音，這「噓」字音的響度是以自己聽到為度。例如：

如肺臟不夠理想的話，修習時就意念集中內視身體肺臟附近部位。配合呼吸，不慌不忙地，緩緩的吸氣。當呼吸滿時，不要馬上吐氣，稍作停頓，然後在吐氣的時候要吐得緩慢，同時發出「哂」字音，這「哂」字音的響度是以自己聽到為度。

如心臟不夠理想的話，修習時就意念集中內視身體心臟附近部位。配合呼吸，不慌不忙地，緩緩的吸氣。當氣吸滿時，不要馬上吐氣，稍作停頓。然後在吐氣的時候要吐得緩慢，同時發出「呵」字音，發音的響度以自己聽到為度。如肝臟不夠理想的話，就同時發出「噓」字的音；如肺臟不夠理想的話，就同時發出「哂」字的音。以此類推，以「呵」字對應於心臟，以「吹」字對應於腎臟，「嘻」字對應於膽臟，「呼」字對應於脾臟。初學時這種既要呼氣慢又要發出指定的聲音的呼吸方法確實較難掌握，但修習時長日久後，即能熟練掌握。

由於內氣運行至膻中時，呼吸始終是保持著緩慢而有節奏，因而內氣也始終會保持正確的運行。因此，當先天之氣與後天之氣相合，內氣在膻中充沛之後，即會繼續向下運行，直降至丹田歸元。當丹田之處感到有內氣進入以及發熱的感覺逐步增加時，即意味著「小周天運行」的全部修練之過程業已完成。

d　修習下關「絳宮」的注意事項

此階段的修練，通常會犯的錯誤是：在「六字訣」的字音運用上，不是字音太響，就是字音太輕；字音不能隨著吐氣的緩慢速度而將字音的發聲延長；在發字音時將口張開，忘了將上下牙齒輕輕地扣合著，舌頭平伸，舌尖微微抵著上顎兩門牙中間的縫處，然合輕輕閉合上下口唇的前提要求。

第四節　出定（收功）

出定是氣功術語，意指收功。古代氣功口訣：「功成須待出神景，內院繁華不累身，會取古仙超脫法，飄然跨鶴覲三清。」古代氣功修練家對具體收功的解說：「初出定宜入時多出時少，宜出之勤入之速，出之初即入之始，切不可留戀滯外。」換言之，修練前即應確定修習「小周天」或「大周天」內氣循環之周數。當修習實現了預定的內氣循環周數，並將內氣歸元於丹田後，須作「出定」收功。

A 「出定」的具體修習

具體的做法：當修習完預定的內氣循環的次數，並在內氣歸元於丹田後，即將集中在丹田的心神意念，漸漸地由靜轉動，恢復常態。

當已決心收功時，千萬不可三心兩意，切勿因當天練功時的感覺好而徘徊在收功與不收功之際，這種收功狀態極易發生不必要的偏差現象。

第五節　小周天

中國古代道教氣功養身學繼承、發揚了中國古代傳統的「天人合一論」，並以此作為觀察宇宙，人生的基本方法，認為天（大自然）與人本來合一，一體不二，不能分離。故不能把人的生命現象從自然界中剝離出來，單獨研究，只能在人與天一體的整體關係中去把握：把人身看成一個小天地，用宇宙天地類比於人身；又把宇宙天地看成一個大人身，用人身去類比宇宙天地。這種視天人本來合一的觀察方法，被古代氣功修練家用「人身小宇宙，天地大宇宙」這兩句話來概括。他們認為，人的生命活動節律，如人體氣血的循環與天地日月、一年四季之氣的運化規律、度數存在著一致性：如人的氣血在一日十二時辰內的流注運行，與一年十二個月的天地氣之運行同一度數。天地之陰陽升降一年一交合，日月精華往來一月一交合，

人之氣液一晝夜一交合。自子時至巳時（夜十一點至中午十一點）為陽升時，自午時至亥時（中午十一點至夜十一點）為陰長時。道教氣功家強調在「子時」陽升時修練氣功，就是強調以對應於天地日月之升降的度數來升降人體之內氣。總之，把人體看為天地宇宙的縮影，含有「天地之資訊皆儲存於人體」之意。

「小周天」之名，是出於道教氣功（內丹）修練術。按《天仙正理》曰：「夫小周天云者，言取象於子，丑，寅，十二時，如周一日之天地。」「周天」原為中國古代天文學術語，是指地球自轉三百六十度為一周天，稱為小周天。地球繞太陽一周，稱為大周天。這種天體運行的形式，被古代道家氣功（內丹術）修練家借喻為修練者的內氣在人體內沿著任脈、督脈循環一周的運行形式，並稱之為「小周天」。小周天的修練內氣運行循環的軌道路徑是：內氣從丹田（下丹田）發出，經會陰，過尾閭，沿著脊椎骨督脈上行，通過夾脊，玉枕上關，直達頭頂泥丸。再由泥丸，至印堂，分兩道下降至舌尖會合，與任脈相連，沿著任脈，過頸部重樓下降，至胸部絳宮，再下降至小腹正中丹田歸元。

第六節　大周天

古代道家氣功（內丹術）修練家將內氣在人體內沿著人體肢體經脈循環一周的運行軌道形式稱為「大周天」。

「大周天」的修練是建立在「小周天」修練基礎之上的一種修練方法。大周天的修練內氣運行循環的軌道路徑是：內氣從丹田（下丹田）發出，經會陰，分兩股沿著兩腿下降至腳心湧泉[38]，然後從湧泉上提運行至尾閭，過夾背，上玉枕，直達顛峰泥丸，過顛峰，至印堂，分兩支下降於舌尖會合，過鵲橋，過重樓，落黃庭，下丹田歸元。《規中指南》曰：「夫乾坤交媾，亦謂之大周天，在坎離交媾之後。」

A　大周天的具體修習

大周天的修習之法與小周天的修練之法基本相同。不同的是；小周天的內氣運行修練是在人體的軀體內進行的，大周天的內氣運行修練不僅在人體的軀體內進行，而且還擴大至人體的軀幹。簡言之，大周天的內氣修練運行是包含整個人體的各部器官與肢體。

為此，修習將內氣運行於大周天的修練者要特別注意：內氣從丹田發出運行至會陰時，不要使內氣經尾閭上升至督脈，而相反地用意念導引內氣沿兩腿直接下行至腳底的「湧泉」。然後再使內氣從「湧泉」沿著兩腿上升，運行至會陰，再循小周天的內氣運行模式修練即可。其難度是：按氣功的修練理論之說，人體氣血運行的軌道原是以向下並向外流失的「順道」運行形式而循環的。所以，如果不以「逆道」作為修練的基礎，就簡直無法控制所修

練的內氣隨著「順道」而流失，從而失去修練氣功是為了健身強魄，延年益壽之初衷。

如何控制內氣在「湧泉」處不流失，並在隨後的運行中上升？當內氣下降於兩腿之時，修練者只須將腳趾緊扣抓著地，「湧泉穴」便會自然地合攏關閉。這樣，不僅能使下運的內氣行至「湧泉」時不流失；而且還能使下行的內氣產生一股向上的力量。初練之時，難免內氣流失。但堅持修練，即能完成大周天之內氣運行修練。這樣的修練，持之以恒，日鍛月煉，即能練就成從「以意引氣」自然而然地過渡至「意到氣到」的高級修練層次。當修練至此層次，不僅能自行治療疾痛，達到強身延壽之目的，而且還能以「內氣」幫助他人解除病苦，行助人治病的善舉。

B 從「有為」進入「無為」

按道家修練哲學，「煉精化氣」、「煉氣化神」、「煉神還虛」，都還是在「有為」的階段。然而若在此基礎上繼續修練，即會進入「無為」境界。所謂的「無為」境界，即是氣功（內丹術）修練之最高境界。它是指在「大周天」的基礎上繼續修練，使意念（思想感覺）進入一種虛無飄渺如仙境般的境界。此時，修練者忘掉了周圍的一切，甚至忘掉了自身的練功姿式（即是從「有為」進化到了「無為」之境界），自覺渾身輕鬆舒適，勝過一切享樂。這種

境界有益於人體的身心健康。即如《唱道真言》曰：「至若煉虛，全要胸懷浩蕩，妙至忘身，無我無人，何天何地，覺清空一氣，混混沌沌中。」

綜述前言，《內經圖》的作者之所以要創作此圖，不僅將道教的哲學思想得以傳於後世，主要的是將流傳於中國數千年的氣功，這個具有防病治病、延年益壽的健身練功術得以繼續流傳於世，為人們的強身健康提供了一個新的選擇模式。

註：

1 周天：《性命圭旨》曰：「釋(佛)家謂之法輪，道家謂之周天，儒家謂之行庭。」

2 煉氣化神：指內丹(氣功)修練的第二步，其意是指在煉精化氣的基礎上，進一步用意念導引內氣從丹田下過尾閭(即是長強穴)，通夾脊，過玉枕，上至泥丸，然後從面部，過十二重樓，下歸丹田的小周天循環過程。內氣通過這一循環，在頭部與元神相合，部分元氣化為元神，使人的精神更加充沛，同時又為下一步煉神還虛打下基礎。《性命圭旨》曰：煉氣化神者，乘火力熾盛，駕動河車，自太玄關，逆流至天谷穴，氣與神合，然後下降黃房，所謂乾坤交媾罷，一點落黃庭。」

3 煉神還虛：指修練內丹(氣功)的最高境界。其意是指在煉氣化神的基礎上，自身的精神更加旺盛充沛，然後繼續抱元守一，使意念進入一種虛無飄渺如仙境般的境界。此時，練功者能忘掉周圍的一切，甚至忘掉自身的練功姿式，自覺渾身輕鬆舒適，勝過一切享受。這種境界特別有益於人的身心健康。《性命圭旨》曰：煉神還虛者，守一抱元，以神歸於昆侖氣海。《唱道真言》曰：至若煉虛，全要胸懷浩蕩，妙至忘身，無我無人，何天何地，覺清空一氣，混混沌沌中。

4 築基：是指初期呼吸意念修練，即意守丹田，排除雜念，調勻呼吸的入靜過程。由於它是氣功修練的基礎而得此名，也指建造冶煉丹藥的鼎爐過程。《金丹要訣》曰：構屋者，以治地為築基，煉丹者，以丹田為築基。

5 意守丹田：指思想意念集中於自身腹部臍下一寸三分丹田處，它具有誘導入靜，調正呼吸，產生內氣等作用。

6《靈樞·大惑論》中記有：「則隨眼系收入腦」，這眼系是指眼的視覺神經，它正確地說明眼與臍的聯繫。

7 清代《醫林改錯》中記有：「鼻通於腦，所聞香臭歸於腦」，這符合現代生理學與解剖學理論。

8 清代《醫林改錯》中記有：「兩耳通腦，聽之聲歸於腦」，這符

合現代生理學與解剖學理論。

9 偏差：偏差是氣功之術語，指氣功修練過程中，由於姿式、呼吸、用意等方法掌握不當，或受外界因素的影響而引起的「走火」、「入魔」等多種正確練功時不該出現的現象，甚至引起終身難治之疾病。由於對氣功缺乏正確的認識與理解，或求成過切，則容易出現偏差。要避免出現偏差，須在有經驗的氣功師的指導下，循序漸進的進行修習氣功。如出現偏差，須保持內心的平靜，不要驚慌，按有關要求糾偏，或找有經驗的氣功師給予糾偏。

10 所謂的提肛，即是將肛門上提。其感覺猶如急需解大便，但又一時尋不到廁所忍便時的感覺。提肛的目的是：一、提肛能使兩腿的臀肌收縮，自然地使「會陰穴」關閉。「會陰穴」在氣功術語中亦稱之「地戶」、「陰蹺庫」，根據氣功內練的有關基本理論要求：將「地戶關閉」即可使人體內前與後的「任脈」與「督脈」連接，有利於氣機在人體內上下前後順利運轉，以達到強身健體之目的。換言之，提肛即是為關閉「會陰穴」之需而設。二、提肛能使兩腿的臀肌收縮，從而壓迫脊柱骨的最尾一節的尾骨尖端，使脊柱骨有種向上升的壓力感覺，有利於氣機在督脈（脊柱骨）內向上運行。三、提肛同樣有助於糾正，因地心吸力之原因導致人體血液分佈可能比較偏聚於下方的缺點。四、「收腹提肛」十分有利於練功時將後背腰部的肌肉放鬆。

11 丹田鼓脹：指內氣運行由於掌握不當，致使內氣停滯於下腹丹田無法運行，從而出現局部鼓脹，難忍不適的偏差.

12 同注61。

13 玉柱雙垂：指練功到入定程度後，鼻孔內流下兩條白色黏液般鼻涕，為精氣走失之象，一般為掌握火候不當所造成。

14 走丹：走丹又稱「走泄」，是指練功期間出現滑精現象，是由下關不攝，或相大亢盛所致。

15 破車：車，即是河車，是指練功者（練功時）搬運精氣的主觀意念太強，太緊而形成的偏差。這類偏差若出現在整條督任二脈上，後果極為嚴重。

16 打通三關：在修練小周天的過程進展中，用內氣攻通督脈上的

「尾閭關」、「夾脊關」和「玉枕關」三關．

17 河車：車，具有搬運裝載的作用；河，取其屬陰之意。《鍾呂傳道集》曰：「腎藏真氣，真氣所生之正氣，乃日河車。」「車則取意於搬運，河乃主象於多陰，故曰河車。」河即是水，腎屬水。所以《內經圖》內的下部有很多從督脈下部滾湧而出的水的造型圖案，即是示意，不練氣者的腎水由此而流失，故不能養陰保元，以致不能健身長壽之含意。

18 意念導引：意念導引亦可稱「以意引氣」，是指在意念的主導之下，借用外呼吸為動力，將內氣引送到主觀意念欲達的身體某部位。如用以打通任督二脈，或領至病患部位，以攻逐病氣。《諸病源候論》曰：「鼻引氣入喉，須微微緩作，不可卒急強作。待好調和，引氣勿令自聞出入之聲，每引氣，心念送之，從腳趾頭使氣出。」

19 三車：三車是指其屬性，羊車載火，鹿車載水，牛車載氣。

20 尾閭關：尾閭關又稱「尾閭」，又稱「三岔路」，又稱「禁門」，是人體的尾椎骨末端，盡頭之處。為修練小周天過程中需過三關的動關。《寥陽殿問答篇》曰：「人之尾閭，在尻脊上第三節，一名長強，一名三岔路，一名河車路，一名禁門。」

21 三車：即指羊車，鹿車，牛車的總稱。

22 即是指術語「三岔路」

23 走丹：又稱「走泄」。是指練功期間出現泄精現象。

24 丹田鼓脹：指練功時由於掌握內氣運行不當，使內氣停滯於下丹田無法運行，而出現局部鼓脹，或難忍不適的偏差。

25 氣沖頭：指由於意念不能正確指導內氣運行，所導致的「內氣不止」的上竄，具體表現為暖氣團上竄到頭部盤旋不定，而且不下行，如戴重帽狀。出現這一偏差後，即首先停止練功，找有經驗氣功師給予正確指導與糾扁。

26 內氣不止：指內氣不按一定規律運行，或停滯於人體某部位，或上竄於頭如戴重帽狀，或煩躁無法安靜，或內氣在四肢流竄等使人痛苦難受。出現上述現象後，首先停止練功，自行糾偏或請有經驗氣功師給予正確的指導與糾偏。

27 氣亂竄：指意念不能正確引導內氣運行，導致內氣不按循經絡路

線而亂竄亂行。具體表現為四肢胸腹脹滿，頭昏頭脹，心神不安等。出現這一偏差後，首先停止練功，自行糾偏或請有經驗氣功師給予正確指導與糾偏。

28 提耳根動：是指當內氣上升和升氣時，把下巴微微向後收縮，使後頸項自然相應地繃直，過使大杼與大杼穴內的細筋鬆開，自覺頭頂頸項發脹，使內氣筆直地由大杼穴直透過玉枕關，直達顛頂，同時自覺內氣上升，使督脈也相應地上升起來。

29 百會穴：在頭的頂端，靠近旋毛處，兩耳尖正對直上的中央處，即是百會穴。在《內經圖》眾山中的高山峰即為百會，又名「泥丸宮」、「升陽府」等。

30 長強：是指長強穴，長強在尾閭骨的尖端上，是督脈的起點。

31 津液：津液在氣功術語中又稱：神水，甘露，玉液，瓊漿，是指經氣功修練後在口腔中產生的口液，該口液與平時口腔中的唾液不一樣，它具有通營衛，滋潤五臟等神話般的作用，「神水」產生後不能隨便吐掉，要咽下。《修齡要旨．八段錦導引法》曰：「神水滿口勻，一口分三咽。《聖濟經》曰：「瓊漿玉液頻吞咽，四肢薰蒸顏色別。」

32 廉泉穴：在頸部的喉骨處。

33 鵲橋關：是指舌，該穴在舌內．

34 先天之氣：指秉承母胎之氣。

35 後天之氣：指水穀之氣，即是指日常飲水與食物所產生的氣（能量）。

36「取坎填離」：「坎」是指腎精，屬水；「離」是指心氣，屬火。取坎填離是借用八卦圖中的卦象關係來表示內丹（氣功）修練過程中，把後天的精、氣、神，轉化為先天的元精，元氣，元神的過程，即是「返本還原」。也就是將後天八卦轉變為先天八卦的過程。《性命圭旨》曰：「聖人以意為黃婆，引坎內黃男，配離中玄女，夫妻一媾，即變純乾（純陽），謂之取坎填離，複我先天本體。」

37 膻中：膻中被稱為中丹田。上丹田為印堂，下丹田為丹田。

38 湧泉：指足少陰腎經的終穴，湧泉穴。湧泉穴在腳心橫波中。

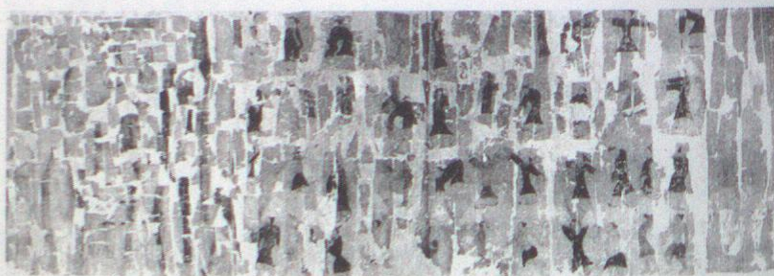
第五章　綜述

《內經圖》是一幅十八世紀繪製的氣功習練示意圖，這也是我國現存道教（家）氣功文化中形式甚為獨特、以畫面配以律詩的藝術作品，它形象啟示性地告知氣功後學者：修習氣功的法則和「氣」在體內運行的軌道以及每個不同階段與層次的練習方法與要求，還包括氣功修習時的注意事項。特別是《內經圖》圖內的氣功口訣詩的用詞，它既可以作為名詞，形容詞，也可以作動詞。它們的序列主要不是取決於語法的規則，而是句子的感情內容。這些詞不只是一種文字的符號，還是一種聲音的符號，表達了一些相對明確的定義性概念，具有很含蓄的力量。它可以使人聯想到畫面造型與感情的不十分確定的複合形態。因此，它的言語既是不清晰的、含蓄的，又是簡短的、極為精煉的，富有暗示力和想象力。這是一種典型的中國古代的思維方式。

《內經圖》的作者就是在這種思維方式下，根據氣功修練而成的「氣」（能量）作用於人體臟腑所反映出來的「象」（如精神與健康的表象），並從對「象」的觀察，結合中國

古代的「陰陽五行」學說、「經絡」學說、以及當時的解剖學知識與胚胎學知識，以此為基礎，通過簡樸常見的日常生活造型畫面與抽象神奇的、富有詩意的神仙景觀畫面綜合而成，配以隱詞暗語的氣功口訣詩，以可見的事物變化規律來點明不可見的人體內部的氣化現象，從而組成了一個人與自然統一的完整體系，將中國古代的「天人合一」的哲學思想以圖案的形式，給人一種直接的視覺形式得以充分展現。作者的這種鬼斧神功、獨具匠心的創作構思，不僅將中國氣功的哲學、理論、修練方法通過畫面得以充分地顯示，同時也將氣功的特色得以完整而又系統地表達。所以，《內經圖》不僅是一幅氣功習練的示意圖，而且還是一件能充分體現中華民族智慧與文化精髓的藝術品。

《內經圖》圖內所顯示的氣功修習法是「周天運行法」，這也是當今氣功修習法中最為普及與受歡迎的「靜坐」氣功功法。氣功修習的方法是通過對自身的「型」（練功的姿式）與「靜」（排除一切思想意識活動）與「練氣」（氣在人體的經絡軌道內運行）的集這三者間的協調練習；



出土時的漢導引圖

通過這個特定形式的練習，從而達到改造身心、調動與發揮人體潛能的一種為中國特有的健身運動方式。世界著名的漢學家李約翰先生將氣功稱為「醫學健身法」(medical gymnastics)。他說：「醫學健身法」一般人向來相信是瑞典人在十八世紀貢獻給歐州的「禮物」，現在事實上可以證明是由中國中古時期道家的練習氣功所直接引起的結果。[1]

「醫學健身法」可說是對中國氣功最為恰切的定位，因為它與迄今世界上所有的對人體具有健康作用的體育運動有著很大的不同：氣功是通過「氣」在體內器官間的運動而達到醫療健身作用；體育運動是通過肢體的運動而達到健身作用，二者間可說有著質的區別。氣功的主要內容為「氣」，如果氣功的修習離開了「氣」的主要內容，那麼即與體育運動相同。

「氣」作為一種人體能量，是一種帶有資訊的人體能量，這是由中國的科學家與氣功師合作運用現代科學手段，經測量證實的結果，從而也為中國氣功對人體的醫療



修復後的漢導引圖

作用提出了科學依據。

氣功的修習模式：是「型」（調身）、「靜」（調心）與「運氣」或「練氣」（調息）三者間的協調統一的修習，從而達到「氣」的產生與鞏固培育，並利用「氣」的能力來疏通與建立一條環繞人體（包括四肢）的呈圓型的、固定的、循環的、封閉性的運行軌道。其「氣」的運行方向是由下向上，由後向前的，固定模式循環運行。這種氣的循環運行的修習能使人從疾病，衰老的狀態中得以解脫，能達到防病，治病的目的，從而永葆身心健康。

氣功修習模式的理論基礎是來自於中國傳統醫學中的「經絡學」。經絡（非解剖可見）是一個環繞與聯結人體各部的網絡系統，它包括人體內部器官、大腦、以及四肢。經絡是人體能量「氣」的輸送軌道，當氣在這軌道內暢通無阻的運行，即能保證人體內各部器官之間的平衡。同樣，當氣在軌道內運行時遇到阻或塞的情況出現，即是意味著受阻或受塞的部位產生或出現非健康的問題。治療的方法，即是恢復「氣」的正常運行。由於經絡是一個環繞與聯結人體各部的網絡系統，所以在經絡上有與人體內部各器官聯繫與影響的固定聯結點，這種聯結點被稱為「穴位」。因此，當氣在軌道內運行時遇到阻或塞的情況出現，只須刺激受阻或受塞部位相連的穴位，便能使氣恢復正常的運行。中國的傳統醫術「針灸」即是在這中國傳統醫學理論下產生的，它是用「針刺」的方法來刺激穴位，使氣在運行中受阻或受塞的部位得以恢復正常運行。然後

氣功的治療方法，雖然出於同樣的中國傳統醫學理論，但它不借用任何外來的手段，它是通過自身修習而產生的「內氣」來疏通被受阻或受塞的部位。換言之，氣功的療法，即是應用「內氣」，即自身修習而產生的能量來幫助受阻受塞的氣恢復運行。這種以人體自身能量來醫療疾病的方法，不僅對人體不會產生任何傷害，不會產生任何影響人體健康的副作用，而且還能使人從疾病，衰老的狀態中得以解脫，從而永葆身心健康。

氣功的修習所以能使人從疾病，衰老的狀態中得以解脫，從而永葆身心健康，其原因是與「氣」在體內運行的模式有著不可分隔的聯繫。「氣」作為一種人體能量，這種非可見的能量是借助於經絡軌道在人體內各部的各器官間運行與輸送能量，達到人體內各器官間的平衡，從而確保人體的健康。

氣功的修習模式與現代醫學中的血液循環系統有著極為相似之處，大家都知道人體的血液是維持人體的能量，血液這種可見的液體能量是借助環繞人體內各部器官的血管方能達到能量的輸送，從而確保人體的健康。血液循環模式與氣功的「氣」在體內的循環模式都是：呈封閉型的循環運行，其功效都是輸送人體能量。有趣的是「氣」在經絡的軌道內運行的同時，還具備「血液」在血管的軌道內運行時所不具備的「啟動」或「激發」人體與生俱有的、不受任何意識控制或干擾的「自我治療」或「自我調正」的修補功能。人體的這種「自我治療」或「自我調正」的修

補功能是一種人體自我保護、天生具有的自然功能。其實這種自然的「自我調正」功能，幾乎每天都在我們身邊發生，只是沒有引起人們的關注與利用而已。例如：當我們不小心擦傷了四肢的表皮，或不小心劃破了手指，我們也未作任何的醫治，過幾天，這擦傷的部位或劃破的手指會自己癒合，恢復如初；相對地，我們的衣服或其他物品，當它受到損傷破壞後，如不經過人為的修補，這破損的衣服不可能自行恢復，因為它不具備這種生物的自我修復的功能。人體的自我修復的功能是屬於不隨意的腦部控制，儘管知道這種功能確實的存在於人體之中，但由於現代醫學科學尚未對此功能研究出具體的源由，所以目前還無法隨意控制或調節這功能。人們都知道人體所有的活動都由大腦的指令支配，大腦的指令資訊是通過（脊柱）中樞神經，由上而下傳輸到人體內的指定部位。同樣人體各部器官的反饋資訊，也是通過脊柱的中樞神經傳輸到大腦。氣的運行模式是「氣」在督脈與任脈相通的運行過程中完成的，氣是由脊柱的底部「尾閭」開始沿著督脈（脊柱）向上運行，直至大腦，然後沿著額頭向下，按著與督脈對稱的直線由上而下運行，與人體脊柱的底部尾閭相連接，形成一個「圓形」的體內循環軌道。由於氣是帶有資訊的能量，所以當氣在這個圓形的軌道內運行，猶如形成一台與大腦相連的天然「生物掃描器」（Natural Biological Scanner）。所以當「氣」在人體內運行一圈，即意味著自行生物掃描一次；因此，「氣」在體內運行的圈數愈多，

即意味著生物掃描的次數愈多，愈深入。當人體內部器官有病變的預兆或病變產生時，即會在經絡的相應部位的軌道上，產生「氣」的運行被阻或被塞的感覺，這種感覺信號即會被「生物掃描器」獲取，將體內所會產生的疾病的隱患或疾病產生的部位隨著「生物掃描」的運轉輸入大腦，激發大腦啟動「自我治療」的功能，從而使產生的疾病的隱患消除或疾病治癒。這即是氣功具有預防疾病與治療疾病功效的原因。

「氣」作為中國古代一個文字元號，它代表生命力（能量），或賦有宇宙生機的活力。同樣，「氣」在古代中國所有的自然哲學學派中幾乎都是一個重要的概念，特別是在道、釋（佛）、醫、儒，這幾家哲學學派中尤為重要。它的最高哲學目標是要求超越於社會及日常生活世界，達到更高的意識層次，在這類層次上，中國的聖賢們達到了與宇宙的神秘統一的境界。這就是中國古代哲學思想範疇內的「天人合一」，「神形合一」的觀點。

中國的古代哲學思想從原始的意義上講，認為宇宙是不斷的迴環運動的過程，它包括一切事物在內，世界則被看成在不斷地流動和變化。古代中國人不僅認識到這種流動和變化是自然的本質，而且還按照這種模式的方法來指導自己的行動，認為這樣和自然界協調地生活，並且做每一件事情都能容易獲得成功。簡言之，即是古代中國人所說的「道」。

宇宙間所有的事物都是具有既互動又互補的兩個（陰

與陽）方面，整個自然界，包括有生命的動植物都不是靜止不動的，固定不變的；這些不定因素都是在這陰與陽兩氣的相互作用下，不斷地運動、發展、變化，從而形成了自然的規律性的變化。同樣，人也是沿著這自然規律變化的，如：生、長、壯、老、死的生命變化規律過程。簡言之，陰與陽兩方面的相互作用，是導致事物運動變化、發展的根源。這種陰陽互相對立與相互作用而產生循環運動的思想，最終導致了一種宇宙結構模式的產生與確定，這就是中國古代哲學的基本思想——「陰陽學說」。

陰與陽的原意是表示物體的背陰面和光照面，但在中國自古以來這兩個字不僅僅是表示光明與黑暗之意，而且還表示上與下、剛與柔、男性與女性。陽象徵著強、男性、創造力，是和天聯繫在一起；陰則表示弱、母性的因素，以為地聯繫。天高高在上，總是在運動，而地在下靜止的；因此，陽象徵著動，陰象徵著靜。在思維領域內，陰是複雜的、直覺的思維。陽是清晰的、理性的思維。

陰和陽的能動性性質是迴環和變化的，它是以「圈」的形式而進行迴環和分化的兩極。中國古代的「太極圖」是最確切與適宜的模型表示。這個圖中黑色的陰與白色的陽是對稱的，但這種對稱並不是靜止的，這種對稱暗示著強而有力、無休止的運動。在圖中的圓點象徵著這樣的暗示（思想），每當這兩種力量之一達到自己的極端時，它早就孕育著自己對稱的種子。簡而言之，這種黑與白的對稱是暗示著平衡，即是保持陰和陽的平衡。陰與陽的相互

作用是最基本的對立面，亦是導致萬物，宇宙運動的基本原理。

陰與陽，按現代的話語即是：「負」與「正」。換言之，即是平衡之意。

中國古代氣功修練家與古代醫學家正是運用這種對立統一的思想學說來認識、分析、研究人體的生命活動規律及其與自然宇宙的聯繫，並認為：人的生命活動過程，就是人體內的陰陽對立兩方面在運動中不斷地取得統一（動態平衡與體內平衡）的過程。而氣則是導致陰陽對立兩方面在運動中取得平衡的動力與能量。他們為了進一步對宇宙及事物內部存在相對立的陰陽兩方面與氣的關係加以認識、理解與應用，於是就引進了「五行學說」。該學說認為：宇宙間的一切事物都是由木、火、土、金、水，五種基本物質構成的，並以這五種物質的屬性以生（順）剋（逆）制化變化來說明事物在運動過程中的相互聯繫，闡明各種不同事物在發展過程中的動態平衡；還以這五種物質的變化來闡明人體的生理、病理，以及人與自然的關係。在具體運用上主要是採用五種物質的屬性歸類的方法，將人體內的臟腑（中國古代醫學對人體內部器官稱謂「臟腑」）組織以及與人體生命活動有關的周圍事物，按其屬性進行歸類。通過歸類，並運用這五種物質的屬性的特點來闡明心、肺、腎、肝、脾五臟的功能。又運用這五種物質的屬性的生剋制化的理論來論證五臟之間在功能上的聯繫規律。由此認為：人體是一個有機的整體，構成人體各個

器官的組成部分，在結構上是不可分割的，在功能上是相互協調與相互影響的；同樣在病況上也是相互影響的。同時也認識到人生活在自然界中，人體的生理功能和生理變化上也必然會不斷地受到自然界的影響。因此，在治病與防病方面，理應非常重視人體本身的統一性、完整性及與自然界的相互關係。在治病方面，主張「治病求本」（即不提倡頭痛醫頭，腳痛醫腳的只治表象的局部療法，而是主張以解除病源之根的整體療法）。在預防疾病方面，則主張「重在預防」。因此，「整體治療」就成了古代中國人在醫病與防病方面的主要理論根據。這也是中國氣功在醫病、防病、強身健魄、延年益壽的主要理論依據。

同樣，由於「氣」是導致人體陰陽對立兩方面運動取得平衡的動力與能量，所以，中國的傳統醫學與中國傳統氣功的基礎理論認為：「氣」在人體內沿著體內的特殊通道——經絡系統運行。人體體內所有的器官也都是通過「氣」在經絡系統內的不斷運行而保持平衡。其中，每個器官與經絡是以「氣」的運行聯結的；陰的器官與陽的經絡相通，陽的器官與陰的經絡相通。經絡上還有固定的穴位，每當「氣」運行在陰與陽之間的通道被阻塞時，人就產生疾病，因此與之相應治療的方法，就理應是恢復氣的正常運行了。上述的這些基礎理論與現今西方社會流行的「生物反饋」（Biofeedback）療法的基礎理論有著一定的相符之處。

這種源於生活的、樸素的「動態平衡」，即是保持了

陰與陽(二極)的平衡辯證思想，曾一度被大多數東西方人士所誤解。他們忽視這種辯證思想中所包含的科學(或原始科學)成分，無獨有偶，這一被人們誤解為「宗教文化」與「東方神秘主義」的「陰陽平衡學說」恰恰與當前社會科學者們所提出的「保持自然生態環境平衡」、「保持生物生態環境平衡」、「保持人體生理環境平衡」的觀點如出一轍。唯一不同的是：國人所提出的「兩極(陽與陰)平衡」的觀點與當前社會科學者提出的上述觀點相比，要早上幾百年，甚至更為久遠。

氣功，這個熟悉而又具有神秘色彩的名詞，包含了所有的驚嘆和讚賞，它在東方是一個非常流行，時尚和被普遍提及的字眼；在西方則常被稱為「東方神祕主義」文化。同樣，雖然氣功在中國有著悠久的歷史，但在中國正統的語言詞解中卻從來沒有一個有關它的精確定義。長期以來，在中國人的心目中對它也只是「知其名而不知其實」，因而始終被蒙上了一層神秘的面紗。中國的氣功文化之所以會被西方社會稱之為「東方神秘主義」，究其原因，是因為對於現實的氣功的實際實踐經驗，從本質上講是一種無法直接通過視覺、聽覺、味覺、嗅覺器官能感覺認識到的經驗，實際上它是一種深層感覺狀態的經驗。換言之，氣功的經驗，並不是靠理性知識就能獲得。氣功的學習不是僅靠聆聽老師的指令，而是靠聆聽老師的指令，揣摩老師的示範，跟著老師的示演一遍又一遍的反反覆覆的實踐，在這一循環往復地過程中，凝聚了深層感覺狀態

的體驗與認識，主要是在對於真實的、實在的「感覺狀態」的體驗。簡言之，氣功的經驗並不是靠文字或語言指令練習而獲得的，而是靠一遍又一遍跟著老師一起做，在這種直接而深入的感覺狀態中產生一種突然而清晰的頓悟——經驗的升華。換言之，中國氣功傳統中的經驗，是靠直接的體驗與直接洞察而獲得，決不是通過思考而獲得的。所以，這種以感覺狀態的經驗積累而成的氣功經驗（知識），就必須要求習練者懂得，以怎樣的方法或途徑來瞭解與掌握以及分辨這種感覺（氣）的存在與運行。這不僅關聯著習練者的氣功境界的提升，更是關聯著病患練習者事半功倍地達到治病強身之目的。這種氣功文化旨在對於一種經驗實施實際體驗，而不是在於對這種經驗所作的抽象描述。對於學習這種技能的方法，它也有別於西方文化中所普遍認同與採用的那些方法。例如：西方對音樂的學習，往往是通過五線譜中各種可觀可感的旋律，即「指令」來啟發人們的思維，從而產生對音樂的認識；但氣功的學習則不是全靠老師的指令，而是靠一遍又一遍地跟著老師反反覆覆的實踐，既聆聽老師的提綱要領內容又要揣摩老師的表演示範。在這種循環往復的過程中，凝聚了深層感覺狀態的體驗，並通過不斷地發展和擴大這種直覺的意識與狀態，便可淋漓盡致地顯現出人類不可預測的、雖千奇百樣但卻原本存在的功能和潛力。這種深層感覺狀態的經驗之獲取，通常無法用語言加以描述，而是靠直覺洞察中的覺悟。這種感覺狀態的經驗的獲取恰恰是我們所說的所

有東方哲學流派的本質。這種以「覺悟」稱謂的本質源自對所有事物的沉思和冥想的體驗，當大腦處於深層靜思狀態時，頭腦的觸感是極其敏銳活躍的，它拋開了一切理性思維方式，用直接狀態下產生的「形象思維」來直接體會周圍環境的細微變化，而這種開放性的體驗正是氣功的主要特點。這種對實在經驗的深層體驗結果，事實上已完全超越了西方文化對「東方神秘文化」所持有的思維邏輯範疇。氣功的修練方法強調自然性與自發性，強調在無意識狀態下的深層經驗的取得才是瞭解的真諦，才是通往生命奧秘的必經之路。因此，氣功的修習並非如想象中的難以學練，如真是難學難練的話，在中國不會形成一源遠流長的文化，和在今天國內不可能形成眾人學練的「氣功熱潮」。可以肯定地說：氣功是每個人都可以學練有成的醫學健身法。

在上世紀七十年代的後期，中國的氣功師們與科技工作者攜手合作，運用高科技手段及其精密的儀器，對精學有成的氣功師所釋放於身體外的「外氣」能量進行了科學的測定。測定結果顯示：氣功師所釋放於體外的無聲、無色、無味的「氣」是具有物質能量的[2]，從此揭開了氣功神秘的面紗[3]。特別是氣功療法在醫學方面的應用與研究顯示：它對慢性疾病有著顯著的療效，尤其是對人體免疫功能的提高效果更為顯著[4]。

時至今日，現代科學正以空前的速度與規模向前發展。隨著醫學、醫藥衛生事業的發展、人們的生活水準的



世界上第一張以科學方法客觀記錄「氣」的照片，攝於一九七九年三月，一直作為內部資料，過去並未公開發表

提高，儘管由於外因（如：細菌、病毒……）所導致的疾病正在逐步得到控制，但由內因（由精神壓力，工作壓力導致精神、心理失調，這是導致許多生理疾病的直接原因，據統計，西方人50%以上的疾病，皆由心理因素如精神壓力、工作壓力……所致）所導致的疾病則有增無減。合成藥物的治療效果目前已難以大幅提高，而藥物的副作用卻日益銳增，面對這一事實，社會將不得不重視與反思。

中國氣功以調動與發揮人體潛能，以調節人體內部的功能為主，通過學習以「型」（體型）的放鬆與「靜」(思想、意識)的放鬆，調節人體內部的能量，改造身心。這種以調動與發揮人體潛能、以調節人體內部功能為主，增強人體免疫力、

提高人體適應能力的，又不受場地與器材限制、老幼男女都適合的中國特有健身運動——氣功，已成為人們心目中理想的好方法，正迅速而又廣泛地在全球流傳。

註：

1 見《中國之科學與文明》第一冊，頁 458。

2 此圖是作者用手掌直接放在膠片上發功，使膠片感光而獲得的「內氣」的客觀記錄的照片。這亦是直至今日，尚未有相同的科學測定記錄。其中包含有1.06微米的近紅外輻射，其輻射能量大於10-9焦耳／平方厘米。見一九七八年《交通大學學報》

3 一九七八年夏，在北京召開「中國首屆氣功科學研究會」。從此氣功即進入中國人的日常生活中。

4 對B型肝炎的有效率佔 67.5 %，對中風后遺症總有效率佔 64.1 %，面部神經麻痺症總有效率88.6 %，婦女更年期綜合症總有效率 98.67%，嗓音障礙症總有效率 73.34%。見《氣功外氣的物質形態及其醫療功能的研究》，上海交通大學人體科學研究室，一九八五年一月。





後　記

由於此書涉及眾多古籍文獻資料，且這些資料的借閱與收集又十分費時困難，故有一段時間擱停。此書是在海內外前輩與朋友們的幫助、支援下，並在他們的關心、鼓勵、督促下方能與讀者見面。

在此特別感謝：前中華全國體育總會副主席徐才先生、中國體育報副社長郭延民先生、香港太平紳士范佐浩先生、田青女士；以及幫助整理文稿的吉櫻櫻小姐、李道王先生與香港法住出版社的袁尚華先生；尤其感謝的，是得到當代著名思想家、佛教學者霍韜晦教授賜序，實感榮幸。

作　者　附　識

二〇〇六年春日

《內經圖釋解》參考資料

1. 道教全真祖庭北京白雲觀　中國道教協會編印　1987年
2. 中國醫學史精選　河北省天津市公衛生局印　1960年9月
3. 道教中國氣功百問　今日中國出版社　1992年6月
4. 中國氣功四大經典講解　浙江古籍出版社　1988 11月
5. 中國氣功史　河南科學技術出版社　1988年6月
6. 仙道古今談　真善美出版社　1983年3月
7. 仙學辭典　戴源長編著　民國51年10月
8. 中國之科學與文明　台灣商務印書館
9. 宗教詞典　上海辭書出版社　1981年12月
10. 中國文化大博覽　南海出版社　1991年
11. 中國氣功辭典　人民衛生出版社　1988年9月
12. 中國古代氣功選注　廣東科技出版社　1988年12月
13. 禪宗與道家　復旦大學出版社　1991年3月
14. 道教問答　華文出版社　1989年10月
15. 道教大辭典　巨流圖書公司　1989年2月
16. 中國傳統氣功學詞典　山西教育出版社　1989年8月
17. 奇妙人體　讀者文摘遠東有限公司　1986年
18. *The Human Body* Published by Arch Cape Press 1989
19. 內經講義　上海科學技術出版社　1985年10月
20. 針灸學　上海科學技術出版社　1985年10月

作者簡歷



作者蔡秋白先生生於一九四九年上海市。自七歲起跟隨中國著名氣功名家，福建莆田少林寺單線秘傳「內勁一指禪」功法第十八代傳人——闕阿水氣功大師學功。近三十年來孜孜不倦推動當代中國氣功的發展，貢獻良多，略舉如下：

自 1978 年始，同上海交通大學對氣功的「氣」（外氣）的本質的基礎進行開創性的科學測定研究，研究成果以論文發表，影響深遠。

1979 年夏，以上海交通大學「人體場（氣功）研究組」特邀氣功師身份參加中國首屆「中國氣功科學研究會」。

1979 年秋，調入上海交通大學「人體場（氣功）研究組」任職業氣功師。

1982 年，受聘中國人民解放軍海軍體育工作隊顧問，具體

指導研究氣功在運動心理與運動創傷方面的應用。

1993-1994年，與上海北站醫院合作，對「嗓音障礙症」進行氣功治療研究；療效美滿，並寫成論文發表於同年的「中國氣功科學研究大會」。

1995年夏，上海交通大學研製出首台仿生（模似氣功治病）醫療儀——「人體場輻射儀」（Human Body Field Radiator）對「慢性活動性肝炎」患者醫療達84%療效，榮獲中國衛生部上海市衛生局「科技獎」，在國際上榮獲「南斯拉夫博覽金獎」。

1988年春，於上海成立「內勁一指禪」氣功協會，並任首屆會長。

1988年，被中國武術研究院聘為氣功研究室特邀研究員。

1988年夏，應"AMORC"（Rosicrucian Order）國際學術機構的邀請，參加在美國加州San Jose舉辦，以「人體能量研究與應用」為題目的國際學術研討會，並作首場發言。

1988年11月，受聘加入"AMORC"國際學術機構，主持該機構屬下三十二個國家與地區的有關人體能量研究與氣功研究及訓練。

1990年，被聘為南少林研究會名譽會長。

1991年，在美國籌組United International ShaoLin Nei Jing Yi Zhe Chan Qi-Gong Research Association，成立於加州，成為全美國首創的非牟利（免稅）氣功研究協會，並多次接受美國電視台的專題訪問。

1999年，在香港創立「南少林內勁一指禪香港氣功學會」。

內經圖釋解

作　　者：蔡秋白
責任編輯：羅冠聰
出　　版：法住出版社
香港九龍觀塘興業街20號12樓
電話：2760 8878　　傳真：2761 0825
電子郵遞：publish@dbi.org.hk
網址：http://www.dbi.org.hk
印　　刷：新誠豐柯式印刷有限公司
香港干諾道西180號長嘉工業大廈10字樓AB座
版　　次：二零零六年十二月（第一版）
定　　價：港幣陸拾捌元

ISBN-13：978-962-8833-65-8
ISBN-10：962-8833-65-0





ISBN-13: 978-962-8833-65-8
ISBN-10: 962-8833-650

